

## 食生活について

### 実施概要

担当部局	実施期間	対象者数	回答者数	回答率
健康推進課	2008年03月07日から 2008年03月24日まで	1040	610	58%

三重県では、21世紀の三重の健康づくりに関する総合計画として、平成13年に「ヘルシーピープルみえ・21」を策定しました。この計画では、三重県で「健康」を戦略的に実現していくため、「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」、「歯の健康」等の9つの領域に93の指標を設定しその指標について、10年後の「目標」を立てています。

(参考)「ヘルシーピープルみえ・21」ホームページ  
<https://www.pref.mie.lg.jp/kenkot/hp/83989050550.htm>

「栄養・食生活」の領域では、29指標37項目ありますが、平成17年度に実施した中間評価では、米や野菜の摂取量などバランスのとれた食生活に関する指標や、男性の肥満に関する指標が悪化していました。そこで、健康づくり室では、広い世代を対象とした健康的な食習慣の形成に向けて、食事バランスに対する理解や「食事バランスガイド」を活用した取組等をはかり、多様な主体と協働した食育活動や食環境づくりを推進しています。

そこで、今回、中間評価において、指標が悪化していた項目に関連のある食生活についてのアンケートを実施することにより、実態を把握し、効果的な取組を進めるための参考とさせていただきます。

### ■ Q1 間食習慣

あなたの食習慣についてお尋ねします。

あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。あてはまるものを1つ選んでください。

※エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とします。したがって、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

合計	610	
1週間を通じてほぼ毎日2回以上間食をする。	133	21.8%
1週間を通じてほぼ毎日1回間食をする。	205	33.6%
週2回以上7回未満間食をする。	136	22.3%
週2回未満間食をする。	46	7.5%
基本的に間食しない	90	14.8%

### ■ Q2 間食をする理由

(Q1で「基本的に間食しない」とお答えの方以外にお尋ねします。)

間食をする理由は何ですか。主にあてはまるものを2つまで選んでください。

合計	520	
口寂しさなどからなんとなく	96	18.5%
ストレス発散や気分転換のため	141	27.1%
おなかが空くから	246	47.3%
おつきあいで食べてしまう	35	6.7%

人が食べているのを見て食べなくなるから	21	4.8%
職場や集まりの場で配られるから	51	9.8%
いただき物などがあり、食べないともったいないから	60	11.5%
食べることが好きだから	94	18.1%
おいしいから	57	11.8%
習慣だから	51	9.8%
授乳など健康上の理由による補食	2	0.4%
重労働やスポーツなどのための栄養補給	20	3.8%
特に理由はない	23	4.4%
その他	23	4.4%

### ■ Q3 朝食の欠食習慣

あなたはふだん朝食を欠食する（食事を抜く）ことがありますか。あてはまるものを1つ選んでください。

※砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合も欠食に含みます。

<b>合計</b>	<b>610</b>	
1週間を通じてほぼ毎日朝食を欠食する。	30	4.9%
週4回以上7回未満朝食を欠食する。	22	3.6%
週2回以上4回未満朝食を欠食する。	18	3.0%
週2回未満朝食を欠食する。	28	4.6%
基本的に欠食しない。	512	83.9%

### ■ Q4 欠食の理由

（Q3で「基本的に欠食しない」とお答えの方以外にお尋ねします。）

欠食をする理由は何ですか？あてはまるものを選んでください。（複数回答可）

<b>合計</b>	<b>98</b>	
食べる時間がないから	51	52.0%
食欲がないから	32	32.7%
太りたくないから	5	5.1%
食事の準備がないから	8	8.2%
準備をするのが面倒だから	16	16.3%
食べない習慣だから	22	22.4%
特に理由はない	9	9.2%
その他	12	12.2%

## ■ Q5 外食習慣

あなたはふだん外食をすることがありますか。あてはまるものを1つ選んでください。

※ここでいう外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前、市販のお弁当などを買って食べる場合をいいます。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

合計	610	
1週間を通じてほぼ毎日2回以上外食をする。	22	3.6%
1週間を通じてほぼ毎日1回外食をする。	63	10.3%
週2回以上7回未満外食をする。	86	14.1%
週2回未満外食をする。	214	35.1%
基本的に外食しない。	225	36.9%

## ■ Q6 外食におけるメニュー選択の基準

(Q5で「基本的に外食しない」とお答えの方以外にお尋ねします。)

外食の際にメニューを選ぶ決め手は何ですか。主にあてはまるものを2つまで選んでください。

合計	385	
とにかく食べたいもの	160	41.6%
価格	129	33.5%
栄養バランス	47	12.2%
カロリー	17	4.4%
量が多いもの	8	2.1%
おいしそうなもの	172	44.7%
外食でしか食べられないもの	72	18.7%
早く食べられそうなもの	28	7.3%
特に理由はない	25	6.5%
その他	21	5.5%

## ■ Q7 食事バランスガイドの認知

下記ホームページ（「食事バランスガイド」について：厚生労働省）のをご覧になってからお答えください。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

あなたは「食事バランスガイド」をご存じでしたか。あてはまるものを1つ選んでください。

合計	610	
以前から内容を含め知っていた。（Q8へ）	106	17.4%
内容は知らなかったが、見かけたことはあった。または、名前程度は聞いたことがあった。（Q8へ）	153	25.1%

知らなかった。このアンケートで初めて知った。(Q12へ)	351	57.5%
------------------------------	-----	-------

### ■ Q8 食事バランスガイドを知った媒体

(Q7で「以前から内容を含め知っていた」「内容は知らなかったが、見かけたことはあった。または、名前は聞いたことがあった」を選んだ方は、お答えください。)

あなたは「食事バランスガイド」をどのような媒体を通じてお知りになりましたか。あてはまるものを選んでください。(複数回答可)

合計	259	
テレビ番組	43	16.6%
テレビCM	63	24.3%
ラジオ	5	1.9%
新聞	49	18.9%
パンフレット・リーフレット	58	22.4%
ポスター	54	20.8%
スーパーなどのチラシ	32	12.4%
店頭(スーパーマーケット)での表示	30	11.6%
店頭(コンビニストア)での表示	1	0.4%
食品パッケージの表示	18	6.9%
雑誌の記事(広告)	38	14.7%
新聞折り込みチラシ	8	3.1%
インターネット(ホームページなど)	21	8.1%
県・市町の広報誌	51	19.7%
行政機関の窓口	12	4.6%
友人・知人から聞いて	5	1.9%
各種シンポジウム・研修会	23	8.9%
学校	25	9.7%
車両広告	1	0.4%
その他	12	4.6%

### ■ Q9 食事バランスガイドの参考度

(Q7で「以前から内容を含め知っていた」を選んだ方は、お答えください。「内容は知らなかったが、見かけたことはあった。または、名前は聞いたことがあった」「知らなかった」を選んだ方はQ12へおすすみください。)

特に「食事バランスガイド」についてお尋ねします。あなたは食事や買い物の際、「食事バランスガイド」をどの程度参考にしていますか。あてはまるものを1つ選んでください。

合計	106	
----	-----	--

いつも参考になっている。	8	7.5%
ときどき参考になっている。	51	48.1%
あまり参考にしていない。	35	33.8%
まったく参考にしていない。	12	11.3%
その他	0	0.0%

### ■ Q10 食事バランスガイドを参考になっている理由

(Q9で「いつも参考になっている」「ときどき参考になっている」を選んだ方は、お答えください。) 参考にされている理由は何ですか。あてはまるものを選んでください。(複数回答可)

合計	59	
体型が気になるから	14	23.7%
病気や生活習慣病の予防など、健康上の理由から	47	79.7%
食事の献立作成に役立つから	5	8.5%
日頃の体調管理として	28	47.5%
特に理由はない	1	1.7%
その他	1	1.7%

### ■ Q11 食事バランスガイドを参考にしていない理由

(Q9で「あまり参考にしていない」「まったく参考にしていない」を選んだ方は、お答えください。) 参考にされていない理由は何ですか。あてはまるものを選んでください。(複数回答可)

合計	47	
既にバランスの良い食生活をおくっているから	16	34.0%
どのように参考にしたら良いのかわからないから	6	12.8%
バランスの良い食生活に興味がないから	2	4.3%
面倒だから	13	27.7%
特に理由はない	14	29.8%
その他	4	8.5%

### ■ Q12 健康的な食生活を実践するために必要だと思う取組

健全な食生活を確立するために、どのような県の取組が必要だと思いますか。必要だと思う項目を3つまで選んでください。

合計	610	
栄養や食生活に関する学習機会の確保(講演会、シンポジウムなど)	122	20.0%

飲食店でのヘルシーメニューの提供や栄養成分表示の促進	253	41.5%
健康に配慮した弁当の販売（コンビニ、スーパー）や栄養成分表示の促進	215	35.2%
三重県民の食生活状況を知るための調査や分析	88	14.4%
栄養や食事に関する身近な相談窓口の確保	79	13.0%
健康や栄養・食生活に関する情報提供（広報誌、パンフレット、リーフレット）	256	42.0%
子どもの頃から「食」に対する意識を高める、食育の推進	438	71.8%
その他	22	3.6%

### ■ Q13 世帯構成

あなたのご家庭の世帯構成はどのようになっていますか。あてはまるものを1つ選んでください。

<b>合計</b>	<b>610</b>	
一人暮らし（単身赴任を含む）	29	4.8%
夫婦のみ	108	17.7%
親と子の二世帯	336	55.1%
親と子と孫の三世帯	125	20.5%
その他	12	2.0%